

# تعزير السلوك الإيجابي

## اجعل لغتك إيجابية

- أظهر للأطفال آيف تريدهم أن يتصرفون بأن تصبح أنت قدوة حسنة.
- قل ما يجب فعله وليس ما لا يجب فعله مثل "اجعل صوتك مادئ داخل المنزل". وتجنب الاستخدام المبالغ فيه لكلمات مثل "لا" "لا تفعل" "أف".
- اظهر للأطفال أنك تحب أن تكون معهم : مثل أن تبسم لهم أو تستخدم لغة التواصل بالعين أو أن تقوم بمناداتهم بأسمائهم آثيرا أو أن تقول لهم آلمات مشجعة وقم باحتضانهم.
- استخدم صوتك أداة تعليمية. فتكلم ببطء وبهدوء وبشكل محدد ومباشر.
- اجعل الأطفال يعرفون أنك تلاحظ عندما يعجبك أي سلوك من سلوكياتهم. فالنقييم الإيجابي البسيط يترك أثرا آبيرا.

## اهتم بالمشاعر

- استمع للمشاعر المخفية وراء آلمات وتصرفات الأطفال وقم بعكس هذه المشاعر: بأن تقول مثلا "يبدو أنك تشعر ب...".
- تذآر أن الأطفال آلكبار آحيانا ما يمرون بأيام سيئة ولا غضاضة في ذلك.

## افحص موآقفك

- اعرف أي التصرفات يناسب أي الأعمار ودع هذا يرشدك في اتخاذ القرار حول ما يمكنك أن تتوقعه من طفل معين.
- اختر الأنشطة التي تستمتع بها وقم بها مع الأطفال. فالحماس معدي.
- أن على دراية بمستوى التوتر لديك واهتم بنفسك.

هذه المعلوماتية مأخوذة عن مواد من إعداد جانييس ماؤولاي Janice MacAulay المعوجان فوآس Jane Fox وسندي طلمان Cindy Helman لتدريب مقدمي الرعاية ومو برنامج تدريبي مشترك بين مجموعة موارد خدمات الأسرة ومينات الرعاية المنزلية للأطفال بآوتناوا آلتان.

لا يوجد من يحب النكد والصراخ والعقاب لا البالغين الذي يقومون بذلك ولا الأطفال الذين يتقونه على الجانب الآخر. وفيما يلي بعض الأساليب لتشجيع النمط السلوي الذي من شأنه أن يجعل اليوم يمر بسلاسة على الجميع

## قم بالتنظيم للحيلولة دون نشوء مشكلات

- قم بتنظيم البيئة المحيطة ليسهل على الأطفال القيام بالأشياء الصائبة فقم على سبيل المثال بوضع علاقات المعاطف وأرفف لعب الأطفال حيث يمكن للأطفال الوصول لها وقم بإبعاد الأشياء القابلة للكسر.
- قم بتوفير الاحتياجات والتموينات المناسبة للجميع
- قم بالإشراف بعناية وأن قوي الملاحظة وتصرف بحيث يمكنك تغيير الوضع قبل أن يخرج السلوك عن السيطرة.

## احرص على وجود روتين

- قم بإرساء بعض الهيال الروتينية خلال اليوم.
- قم بإعداد الأطفال للأنشطة التالية. مثلا "بعد وضع اللعب في أمانها سنرتدي معاطفنا ونخرج للخارج للعب"
- تأد من حصول الأطفال على وجبات عادية وخفيفة مغذية.
- تجنب الجلوس الطويل أمام التلفزيون أو جلوس الأطفال لفترة طويلة دون حرة.

## حدد ما هو القابل للتفاوض وما هو غير قابل للتفاوض

- ضع حدود بسيطة وواضحة وصارمة تنطبق على الجميع.
- بمجرد قيامك بوضع الحدود التزم بها.
- في ظل الحدود التي وضعتها اسمح للأطفال بالاختيارات التي تتناسب مع الموقف ومع أعمارهم.

# Favoriser un comportement positif

Personne n'aime répéter des demandes, crier ou punir. Ni les adultes qui le font, ni les enfants qui le subissent. Voici quelques façons d'encourager le genre de comportement qui rendra la vie plus agréable à tout le monde.

## S'organiser pour éviter des problèmes

- Organisez votre environnement afin de rendre le comportement désiré facile à accomplir pour les enfants. Par exemple, installez des crochets pour les manteaux et des tablettes pour les jouets à une hauteur qui convient aux enfants; rangez les objets fragiles.
- Prévoyez assez de matériaux et de fournitures pour tout le monde.
- Surveillez les enfants de près. Soyez vigilant et intervenez pour modifier une situation *avant que* le comportement ne soit hors contrôle.

## Maintenir une routine

- Établissez une routine et donnez une certaine structure à la journée.
- Préparez les enfants pour les activités qui vont suivre. « Quand les jouets seront rangés, nous mettrons nos vestons et nous sortirons pour jouer. »
- Servez des goûters et des repas nutritifs.
- Évitez trop d'heures devant la télévision, ainsi que de longues périodes d'inactivité.

## Décider ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas

- Énoncez des limites simples, fermes et claires qui s'appliquent à tout le monde.
- Une fois les limites établies, maintenez-les. À l'intérieur des limites que vous fixez, laissez les enfants faire des choix qui conviennent à la situation et à leur âge.

## Utiliser un langage positif et encourageant

- Montrez aux enfants le comportement que vous préférez; donnez-leur le bon exemple.
- Dites-leur ce qu'il faut faire, plutôt que ce qu'il ne faut *pas* faire. « Dans la maison on se sert d'une voix douce. » Évitez l'usage trop fréquent de mots comme « non », « ne fais pas ça » et « arrête ».
- Faites de votre voix un outil d'enseignement. Parlez lentement, calmement, clairement et directement.
- Montrez aux enfants que vous aimez leur compagnie : souriez, gardez le contact visuel, appelez-les par leur nom et servez-vous de caresses et de mots d'encouragement.
- Laissez savoir aux enfants que vous le remarquez quand leur comportement vous plaît. Quelques commentaires positifs vont loin!

## Prêter attention aux sentiments

- Soyez à l'écoute des sentiments derrière les mots et les actions des enfants et reflétez-les : « Il semblerait que tu te sens ... »
- Souvenez-vous que, tout comme les adultes, les enfants ont parfois une mauvaise journée et que c'est correct.

## Examiner votre attitude

- Apprenez les comportements typiques de différents âges. Laissez-vous guider par ces connaissances quand vous décidez quelles attentes sont raisonnables vis-à-vis du comportement de chaque enfant.
- Choisissez des activités que *vous* aimez faire et faites-les avec les enfants. Votre enthousiasme sera contagieux.
- Prenez conscience de votre propre niveau de stress et prenez soin de vous-même.

*Ce feuillet-ressource est adapté d'un document élaboré par Janice MacAulay, Jane Fox et Cindy Helman pour le programme de formation l'Enfant au cœur de nos actions, dans le cadre d'un partenariat entre le Family Resource Services Group et les Agences de garde en milieu familial d'Ottawa-Carleton.*